



since1954

# のむらだより

2016  
VOL 337  
11月

発行所・医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 <http://www.shuwakai-nomura.or.jp/> 発行人・平野 学

## 秋晴れのもと大盛況！

### 第4回 のむらフェスタ開催



秋晴れとなった十月十五日(土)、第四回となる「のむらフェスタ」がハウスのむらにて開催され、患者・利用者の皆さん、地域の方々、ボランティア、職員あわせて約二二〇人が参加しました。

秋晴れとなった十月十五日(土)、第四回となる「のむらフェスタ」がハウスのむらにて開催され、患者・利用者の皆さん、地域の方々、ボランティア、職員あわせて約二二〇人が参加しました。



今年初の取り組みとして理学療法士と実習生がハビリ体操の取り組みとして、一七人のボランティアの方々、照明器具をご提供いただいた真友さんほか、多数のご参加とご協力ありがとうございました。

総務 横山 哲朗

今年初の取り組みとして理学療法士と実習生がハビリ体操の取り組みとして、一七人のボランティアの方々、照明器具をご提供いただいた真友さんほか、多数のご参加とご協力ありがとうございました。

は、デイサービス利用者さんと職員による、鉄道唱歌の替え歌「われら人生六〇から」とデイオリジナルの「のむら音頭」。まだまだ元気な歌声が会場に響きました。

は、デイサービス利用者さんと職員による、鉄道唱歌の替え歌「われら人生六〇から」とデイオリジナルの「のむら音頭」。まだまだ元気な歌声が会場に響きました。



介護保険制度を守ろう

みさき漁

「介護の社会化」の歴史的な流れを踏まえて、介護保険制度を守り、改善する運動に参加して行きます。(S・Y)

「介護の社会化」の歴史的な流れを踏まえて、介護保険制度を守り、改善する運動に参加して行きます。(S・Y)

「介護の社会化」の歴史的な流れを踏まえて、介護保険制度を守り、改善する運動に参加して行きます。(S・Y)

「介護の社会化」の歴史的な流れを踏まえて、介護保険制度を守り、改善する運動に参加して行きます。(S・Y)

「介護の社会化」の歴史的な流れを踏まえて、介護保険制度を守り、改善する運動に参加して行きます。(S・Y)



## 兵庫保険医協会 第二十五回 日常診療経験交流会

## 人生を豊かにする医療へ

まなび、気づき、そして踏み出す

## 野村医院は送迎業務について発表

十月三十日(日)、第二十五回日常診療経験交流会が開催されました。今年の当院の演題は『地域に根ざし人々の「生きる」を支える送迎』

患者送迎の到達点と今後の課題と題して、楠送迎担当が発表しました。

えました。法人が掲げる理念のもと、患者さんの高齢化に伴う通院困難の声に応えるために始めた送迎は、開始当初に比べて利用者さんが三倍に増えています。

今回の発表にあたり、利用者さんにアンケートの協力をお願いし、その結果からも、送迎が患者さんや御家族に安心して通院ができるようにサポートする役割を担っていること、単身者の安否確認や往診と外来の隙間を埋める役割を担っていることを改めて認識できました。

今回の発表を通して、野村医院が法人の理念のもとに地域で果たしている役割や、送迎が患者さんにとって重要な役割を担っていると再確認でき、今後も発展していけると思える発表でした。

総務 水岡 直美

楠送迎担当



日常送迎発表  
送迎範囲 2011年(上) 2016年(下)

## JICA 集団研修で 研修員と交流

独立行政法人国際協力機構 JICA の平成二十八年年度集団研修が十月十四日に赤とんぼの里で行われ、野村医院の榎垣理事長が「患者さんと共に歩いた四五年のひとコマ」と題して報告しました。



赤とんぼの里の前で研修員と記念撮影

コ・中国・スリランカなど）から十人の研修員が参加しました。

榎垣理事長は野村医院・訪問看護・リハビリ・送迎・介護施設を紹介した後、尼崎公害訴訟に関して医療面から如何に公害患者の方々と共に歩んできたかを過去の野村だよりの記事を使って紹介。一九八八年三月の尼崎大気汚染公

終わりに、今年喘息患者さんと広島へ転地療養に行ったことや、二年前に野村医院開設六十周年記念の集いを開催したことを紹介。榎垣理事長は院長と共に地域の患者さんを医療・福祉・介護の面でサポートしていきたいと締めくくりました。

研修中は研修員からの質問が多く出され、とても有意義な交流となりました。

総務 石原 梨花

New Face

新入職員 紹介

送迎運転手  
三原 学

九月十二日より、野村医院の送迎の運転手をさせて頂いております、三原学と申します。常に安全運転を心掛けて運転をまいります。どうぞよろしくお願い致します。







## ボチボチ秋かな

もう自然は秋。紅く色づき始めたピンク雪柳。砥草の茎の節より伸びて、生まれ出た紅黒い花が「私も秋の花」と顔をのぞかせ、ピタリと茎にしがみついています。オーニソガラムの花も、白い六枚の花びらを広げ、星の形をいっばい、三角形に咲かせています。

教室参加者各々が、好みの枝をボキボキと折り、少しずつ訪れる冬の知らせを表現し、ピンクのバラで愛らしさを表現しました。

講師 田中アキエ

## 生花教室



## JICA研修の方々と一緒にストレッチ

## 赤とんぼの里 体操教室



十月十四日(金)、赤とんぼの里にて出前講座が行われました。今回の講師は、日本ヨガ連盟の宮田由理子氏でした。テーマは「冬」ということで、寒くなってきたこの時期に大切な、水分を調整し生きるためのエネルギーを貯めておく腎臓に一緒にストレッチ体操を

・膀胱を活発にする体操をしました。まず、口呼吸は雑菌を口から入れてしまうため鼻呼吸にします。それには舌が重要で顎を引き、目だけを上に向け舌を下に出す「あいうべ」体操をしました。これで舌の筋力がついてきて鼻呼吸がしやすくなります。腹式呼吸も重要で、吐く息を最後まで吐き切ることで自然に吸うことができ、腰の少し上にある腎臓に呼吸を入れるイメージで、背中まで膨らませました。深い呼吸をするだけで体が温かくなってきました。

この日は、二階でJICA研修が行われていて、各国の方々が来ており、長時間座りっぱなしだったので、休憩時間に一緒にストレッチ体操を

しました。今回の出前講座は国際的で、大勢の参加者で賑

総務 徳士美由紀

## 第154回

## 糖尿病教室

糖質について



十月十七日(月)、第一五四回糖尿病教室が開催されました。

今回、笠井管理栄養士からは糖質についての話がありました。糖質は大きく分類して三種類あり、単糖類にはブドウ糖や果糖などが、少糖類にはショ糖や麦芽糖などが、多糖類にはデンプンやグリコーゲンがあります。ブドウ糖はインスリンとの関係が強く、インスリンが不足することにより糖尿病の原因となると言われています。果糖は過剰に摂ると肥満の原因になります。今の季節は収穫の真っ盛りで美味しい食べ物が多くありますが、食べ過ぎには注意しましょう。ブドウ糖や果糖は、特に穀類や果物に多く含まれているため、食事の時は野菜や肉・魚類もしっかりと

食べて、栄養が偏らないように心掛けましょう。リハビリ体操では、みなさん慣れない動きに戸惑いながらも一生懸命に身体を動かしていました。食事によるカロリーコントロールも大切ですが、身体を動かしてカロリーを消費することも、血糖値のコントロールやダイエットにつながります。

理学療法士 日高 貴洋

## みさき漁さんの 似顔絵教室 ガラリー

のむらフェスタでの似顔絵コーナーの様子



## 手芸教室

## おしゃべりの議題は...

手芸教室でのこぼれ話を紹介します。

九月二十八日の手芸教室

おしゃべりの議題は『寡婦の台



かんたん押絵  
「ハロウィン スーちゃん」

「花も風も踏み越えて〜」(なぜか全員大合唱!!)「いやいや内容...」。黙々と作業をしていた人も「今日は作りながら話も聞かせてもらって、歌まで聞かせてもらって...」。静かな一言でまた大爆笑!!皆さん本当にお元気で。

総務 立石 智子



## 第192回 栄養教室

## コレステロールが気になる人の食事

十月八日(土)、ハウスの

むらにて第一九二回栄養教室  
が行われました。今回のテ  
マは、コレステロールが気にな



なる人の食事です。  
メニューは、サバの煮付  
け、小松菜と油揚げのお浸  
し、ご飯、みそ汁、黒豆の枝  
豆、季節の果物  
は柿です。  
サバに含まれ  
る脂肪酸(DH

## 作ってみよう栄養教室で一品

小松菜と  
油揚げのお浸し



## ■材料(2人分)

- ・小松菜.....1袋
- ・油揚げ.....1枚
- ・水.....50cc
- ・塩.....少々
- ・めんつゆ.....大さじ1
- ・顆粒だし.....小さじ1

## 〈作り方〉

- ①油揚げを細く切る。
- ②小松菜は5cmぐらいに切る。鍋に  
たっぷりの水と塩を少々入れて1  
分間茹でる。
- ③茹でたほうれん草を流水で冷や  
す。水気をきっておく。
- ④鍋に水50ccと顆粒だし(小さじ  
1)を入れて火をつける。①を入  
れてかき混ぜる。
- ⑤鍋がグツグツ煮えはじめたらめん  
つゆを入れて混ぜる。
- ⑥鍋の湯の汁気がへったら③を入れ  
て混ぜる。 ひとり33kcal

※油揚げは豆腐を薄く切って油で揚  
げた食品です。江戸時代初期に江  
戸の町でつくられるようになりま  
した。たんばく質を多く含んでい  
ます。

A・EPA)は、血液中のコ  
レステロールを減らし血栓を  
予防します。小松菜や黒豆に  
含まれている食物繊維や抗酸  
化成分は、取り入れることに  
より血液中のコレステロール  
を低下させる働きがありま  
す。  
毎回ですが、参加者のみな  
さんと楽しい会話をしながら  
料理を作り、秋の味覚を感じ  
ながら美味しくいただきます  
た。

外来看護師 中井 香代

健康一口  
アドバイス

320

虫歯・歯周病の主な原因  
は歯垢(プラーク)です。

歯の表に付着している、白  
色または黄色のネバネバし  
た物質です。一ミリグラム  
には一億個以上の細菌が存  
在しており、うがいでは取

ことが大切です。

歯ブラシ選びの  
ポイント・使い方

歯ブラシのサイズは、隙  
間に入れた時にきつく感じ  
るよりも、ゆるめの物を使  
うのがよいです。

十一月八日は  
『良い歯の日』です

り除くことが出来ません。  
歯ブラシだけでなくデンタ  
ルフロス・歯間ブラシなど  
も使用して、一日一回しっ  
かり丁寧に歯垢を取り除く

きの後は、ぶくぶくうがい  
を忘れずに！  
歯ブラシは一カ月に一本  
が取り換えの目安です。毛  
先が開いた歯ブラシは歯垢  
除去の効率が下がってしま  
います。

いくつになっても美味し  
く食べて、楽しくおしゃべ  
りできるように「虫歯・歯  
周病」を防ぎましょう。

訪問看護師 新田真理子



栄養ニュース -198-

脂肪肝が気にな  
る人の食事

管理栄養士 笠井 裕美

脂肪肝の人は、過栄養性、  
アルコール性、内分泌疾患性  
が原因となります。総摂取エ  
ネルギー量の減少が必要で  
す。一日の摂取エネルギー量  
は標準体重一キログラムに対  
し、二五〜三〇キロカロリー  
が目安です。

炭水化物も脂肪に変えられ  
て肝臓に蓄積されるので、こ



## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ

## 第155回 糖尿病教室

〇とき 11月21日(月)  
午後1時〜

〇ところ 野村医院  
2階会議室

〇参加費 3000円

## 第193回 栄養教室

〇とき 11月19日(土)  
午前10時〜

〇ところ 地域生活支援

## お知らせ